Nr. 15 Cena 70 gr.

MŁODA MATKA



Jadwiga Rymkiewiczowa

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE



Odkrycie

Te dzieci chcą zrobić jakieś wielkie odkrycie, ale największego odkrycia dokonała ich mamusia, karmiąc je NESTLÉ'A MĄCZKĄ DLA DZIECI.

Od tego czasu oboje świetnie się rozwinęły, są zdrowe i zawsze wesołe.

W NESTLÉ'A MĄCZCE DLA DZIECI zawarte są bowiem najlepsze produkty: szwajcarskie mleko alpejskie, sproszkowany suchar ze słodu pszenicy, liczne witaminy oraz sole mineralne, niezbędne do tworzenia się kośćca, które to zapewniają zdrowy rozwój.



NESTLÉ AND ANGLO-SWISS CONDENSED MILK CO.
Oddział na Polskę;
Gdańsk
Krebsmarkt 7/8.

Po otrzymaniu tego kuponu wysyłamy bezpłatnie próbną puszkę Nestle'a mączki dla dzieci oraz broszurkę Dr. Vidala p. t. „Rady Lekarza dla młodych matek".

Miejscowość: ....

Nazwisko: ....

Ulica i Nr.: ....

HAFTÓW
artystycznych, kościelnych, dekoracyjnych, opartych na motywach swojskich oraz wiele innych robót ręcznych

NAUCZYSZ SIĘ NA

hafciarskich Kursach

Wandy Korwin-Piotrowskiej

WARSZAWA
Marszałkowska 53 (bez litery)
m. 22, tel. 422-64.

Kurs Zawodowy i Amatorski

UWAGA!

Prenumeratorki dwutygodnika „Młoda Matka" korzystają na kursach z ulgowej opłaty

ROK IV

Nr. 15

MŁODA · MATKA

DWUTYGODNIK · POŚWIĘCONY · ZDROWIU I · WYCHOWANIU · DZIECKA · DO · LAT · SIEDMIU

POPIERANY - PRZEZ - POLSKIE - TOWARZYSTWO - PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT SIEPNIOWY 1930 R.



TO JEST MÓJ STATEK — PŁYWAM NA NIM PO MORZU

Kilka słów w sprawie hartowania



W lesie.

Zdawałoby się, że kwestja hartowania dziecka nie przedstawia dla ogółu matek żadnych wątpliwości. Przeciwnie, tyle już się o tem pisało i mówiło, że możnaby było ją uważać za sprawę zupełnie jasną, codzienną.

A jednak panuje wśród naszych matek co do tego zagadnienia, szereg nieporozumień.

Nie mamy tu na myśli tego na szczęście nielicznego odłamu, który drży przed lada podmuchem świeżego powietrza. Chodzi nam raczej o te matki, które sprawę hartowania dziecka rozumieją jednostronnie, opacznie, a przez to niekiedy wyciągają wadliwe wnioski o celowości samej metody.

Zasadniczy błąd tkwi, naszem zdaniem, w nierozumieniu zasady hartowania, które należy traktować jako pewną całość, jako pewien system, a nie zadawalniać się jednym, poszczególnym zabiegiem skądinąd pożytecznym, lecz tylko w zespole innych czynników.

Dziecko moje stale zapada na katary nosa, chrypkę — żali się matka — rozpoczęłam więc zimne nacierania, ale nie doszłam do trzeciego, a już znowu gorączka, kaszel, jednem słowem „zaziębienie". Nacieranie cia-

ła jest zabiegiem bardzo pożytecznym, lecz matka rozpoczęła go stosować w nieodpowiedniej porze roku, do pierwszego nacierania woda była zbyt chłodna, sam zabieg był wykonany niezbyt szybko i zręcznie — no i skutek wręcz odwrotny.

Inna z matek, której dziecko „stale" przebywa na powietrzu (stale, często oznacza 3—4 godziny na dobe), dziwi się, że jej maleństwo łatwo przeziębia się", a zapomina, że pozostałą część doby, dziecko przebywa mimo lata, w niesłonecznym, dusznym, przegrzanym pokoju.

Wiele dzieci zapada na katar górnych dróg oddechowych w początku lata, kiedy zdawałoby się choroby z „przeziębienia" są nie na czasie. Fakt ten doprowadza do rozpaczy matkę, która upatruje przyczynę w zbyt lekkiem ubraniu letniem, zapomina jednak o długotrwałem nadmiernem przegrzewaniu jesienią, zimą i wiosną, i niesłusznie narzeka na nowoczesne prądy, ujemne skutki hartowania i t. d.

Równie niepomyślne często wyniki powoduje noszenie skarpetek podczas zimy przez dzieci zupełnie nieprzyzwyczajone do szybkich zmian ciepłoty. Jedynie przez naśladownictwo, a nie z jakichś głębszych przyczyn, dziecko całkiem niezahartowane ubiera się ciepło, często nadmiernie wystawiając na działanie zimna, ograniczoną powierzchnię skóry. Na tem miejscu podkreślić musimy, że wogóle taka nierównomierność w ubiorze dziecka, jest bardzo niepożądana, a jeżeli pewna liczba dzieci znosi taki eksperyment, to tylko te, które nale-



Pomagamy zbierać groch.

żą do grupy bardzo zahartowanych.

Jak już wyżej wspomnieliśmy, hartowanie dziecka, jeżeli ma być rzeczywiście pożyteczne, musi być prowadzone systematycznie od pierwszych chwil życia.

Wczesne wynoszenie niemowlęcia na powietrze, przebywanie poza domem przez szereg godzin, wietrzenie pokoju, utrzymywanie niskiej ciepłoty w mieszkaniu, przestrzeganie przewiewności i lekkości okrycia dziecka — oto właściwe początkowe zabiegi hartujące. Odrzucenie długich poduszek, zwłaszcza tych puchowych, w których niemowlę stale jest przegrzane i spocone, jest niezmiernie ważnym czynnikiem w rozwoju zdrowego, niewrażliwego na bodźce zewnętrzne, dziecka.

W następnych latach życia dziecka, niezmiernie ważną rzeczą jest wychodzenie na spacer przy każdej temperaturze powietrza, niezależnie od pogody. Dziecku przyzwyczajonemu do zmian atmosferycznych, nie zaszkodzi krótka przechadzka nawet podczas deszczu, lub silnego mrozu. Niezamykanie okien w pokoju sypialnym na noc, a otwieranie na pewien czas przed udaniem się na spoczynek, zimą jest bardzo ważnym czynnikiem hartującym. Należy również pamiętać o niezbyt ciepłem okrywaniu dziecka podczas snu, a przedewszystkiem zaniechać przykrywania pierzynką.

Niezmiernie doniosłą rzeczą w hartowaniu dziecka jest ciepłota wody, używanej do mycia. Nigdy nie należy do obmywania rąk i twarzy brać wody ciepłej, lecz pokojową, gdyż w ten sposób skóra dziecka przyzwyczaja się stale do nagłej zmiany temperatury. To samo tyczy się wody, którą używamy do nacierania całego ciała. Ten ostatni zabieg jest wysoce pożyteczny, o ile jest umiejętnie i stale wykonywany. Dziecko, przyzwyczajone od wczesnego wieku do codziennego nacierania wodą pokojową, nigdy się nie zaziębia, nie ma katarów, chrypy i t. p. Nacieranie powinno być wykonane szybko, energicznie, najlepiej przed udaniem się na spoczynek, należy przytem pamiętać o dokładnem wysuszeniu skóry.

Mając do czynienia z dzieckiem nieprzyzwyczajonem do nacierań, należy je zawsze rozpoczynać w początku lata, początkowo wodą letnią, powoli przechodząc na pokojową, a potem konsekwentnie przeprowadzać nacieranie bez względu na porę roku.

Większy jeszcze od nacierań wpływ hartujący na organizm dziecka, mają kąpiele zimne, rzeczne i morskie. Dla dziecka zdrowego, silnego są one zawsze pożyteczne, o ile nie są zbyt długotrwałe, a przez to męczące. Pamiętać również należy, że po zimnej kąpieli konieczny jest ruch, leżenie zaś jest przeciwskazane ze względu na dużą utratę ciepła.

Dzieci wątłe, anemiczne, mogą źle znosić kąpiele zimne i z tego względu zawsze należy zapytać o zdanie lekarza, pod którego opieką dziecko się znajduje. Zbyt silny, niewłaściwie zastosowany bodziec, może się ujemnie odbić na zdrowiu dziecka. **Dr. Paweł Baumritter**

Z cyklu: Cechy zdrowego niemowlęcia

I. Waga niemowlęcia.

Ważenie stanowi najbardziej podstawowy sposób obserwacji stanu zdrowia i rozwoju niemowlęcia. Waga bywa nieraz tak czułym wskaźnikiem, że ostrzega nas wcześniej, niż wszelkie inne objawy o istniejących zaburzeniach w odżywianiu i różnych cierpieniach. Bez systematycznej obserwacji wagi niemowlęcia, trudno wyobrazić sobie dokładną obserwację jego zdrowia.

Regularny, prawidłowy przyrost na wadze świadczy nie tylko o tem, że dziecko nie głodzi się, że rozrasta się i rozwija się fizycznie, lecz także wskazuje (za pewnemi wyjątkami), że w ustroju dziecka nie toczy się żadna poważniejsza choroba, bowiem nawet krótkotrwałe i lekkie cierpienia zaznaczają się natychmiast nieprawidłowemi wahaniami wagi. Obserwacja przebiegu wagi niemowlęcia, notowanej w pewnych stałych odstępach czasu, odtwarza nam poprzedni rozwój dziecka, jego stan obecny i poucza o postępowaniu na przyszłość.

Natomiast jednorazowo, przygodnie otrzymana waga niemowlęcia, mówi nam mało, gdyż stwierdza jedynie, czy waga w pewnym okresie życia, odpowiada lub nie wadze należnej. Z tego nie zawsze można wnioskować trafnie. Naprzykład z liczb wagowych dwojga niemowląt



Waga.

w jednym wieku, nie zawsze można wnioskować, że to, które waży więcej, jest zdrowsze lub lepiej rozwija się. Bowiem waga niższa może zależeć jedynie od drobnej budowy dziecka, które pozatym może rozwijać się doskonale, a dziecko o wadze wyższej może znajdować się w przededniu ciężkiego zaburzenia w odżywianiu. Z danych jednorazowego ważenia nie wiemy, czy dziecku regularnie i prawidłowo przybywało i przybywa na wadze, czy pomimo wyższej wagi obecnej, już od dłuższego czasu waga jego nie uległa zahamowaniu, lub nie wykonuje zbyt gwałtownych skoków. Wysoka waga może być także chorobliwą i zależeć od nadmiernego tycia, lub gromadzenia się wody w tkankach ustroju niemowlęcia.



Waga.

Aby prawidłowo wnioskować, należy mieć t. zw. „krzywą wagi“. W tym celu trzeba notować wagę niemowlęcia w pewnych regularnych odstępach czasu, np. raz tygodniowo. Dla większej przejrzystości, otrzymane w ten sposób liczby oznaczamy punktami na papierze kratkowanym, na którym w linji poziomej będziemy oznaczali odstępy czasu (np. tygodnie), w linji pionowej liczby wagowe w gramach. Po połączeniu szeregu punktów linją otrzymamy t. zw. krzywą wagi i uwidocznimy w ten sposób wyraźnie okresy prawidłowego, lub nieprawidłowego przybierania na wadze, okresy zatrzymywania się wagi i ubywania. Wtedy zorjentujemy się czy waga, którą niemowlę posiada w danej chwili, jest istotnie prawidłowa i wskazuje na normalny niezakłócony rozwój.

Im w mniejszych odstępach czasu będziemy ważyli niemowlę (np. codziennie), tym wyraźniej zaznaczą się wszelkie chwilowe i nieustanne wahania wagi niemowlęcia. Im odstępy czasu będą większe, tym bardziej liczby będą odpowiadały ogólnemu kierunkowi wagi, z pominięciem wahań przejściowych. To też dla matek zbyt częste ważenie niemowlęcia zdrowego, jest zbędne i może wprowadzić zamęt w jej pojęcia, gdyż nawet w ciągu jednego dnia waga niemowlęcia ulega nieraz dość znacznym wahaniom, zależnym od czynników normalnych. Wahania dzienne wagi zależne są od karmienia dziecka, oddawania stolca i moczu, pocenia się, krzyku i płaczu dziecka. Zwłaszcza po dłuższym krzyku i płaczu, zaznacza się wyraźny spadek wagi, zależny głównie od wyparowania wody przez płuca. Najniższa waga bywa zwykle rano, naczczo.

Dla matki, w warunkach normalnych, wystarczy ważenie niemowlęcia 1 raz tygodniowo, co pozwoli na otrzymanie liczb pozbawianych przypadkowych wahań i stwierdzających istotny kierunek wagi t. j. dostateczny, niewystarczający, lub nadmierny przyrost. Nie należy martwić się na zasadzie tej lub innej jednorazowo otrzymanej wagi, lecz zwrócić uwagę na regularność, równomierność przyrostu bez nadmiernych skoków (100 — 200 grm.) wdół i wzwyż i bez okresów długiego zatrzymywania się wagi.

Niemowlę możemy ważyć jeszcze w innym celu, a mianowicie, dla stwierdzenia ilości wysysanego przez nie z piersi pokarmu. W tym przy-

padku trzeba ważyć dziecko przed każdem karmieniem i zaraz po nakarmieniu. Różnica wagi wykaże nam ilość wyssanego pokarmu, a liczby dodane z całej doby — ilość wyssanego pokarmu na dobę.

Jak należy ważyć niemowlę? Ważyć należy niemowlę rozebrane zupełnie, podkładając uprzednio zważoną pieluszkę. Najodpowiedniejszą porą dla ważenia jest stale ta sama godzina, rano, przed pierwszem karmieniem.

Dla ważenia niemowląt, używa się specjalnej wagi, posiadającej wygodne korytko dla umożliwienia nieruchomego ułożenia dziecka na wadze. Specjalną wagę dla niemowląt można nabyć w sklepach z instrumentami lekarskiemi lub bezpośrednio w fabrykach; w dużych miastach można za opłatą wagę niemowlęcą wypożyczać. W razie braku specjalnej wagi, można posiłkować się zwykłą wagą gospodarską, należy tylko dostosować do niej lekki koszyczek w kształcie otwartego korytka, dla umożliwienia układania dziecka na wadze.

A teraz przechodzimy do liczb. Dla określenia należnej wagi niemowlęcia, posiłkujemy się podaną poniżej tabliczką dla chłopców i dziewcząt:

Wiek	Chłopcy	Dziewczęta
	w gramach	
Noworodek	3500	3250
1 miesiąc	4400	4100
2 miesiące	5300	4800
3 miesiące	6200	5700
4 miesiące	6800	6300
5 miesięcy	7300	6900
6 miesięcy	7900	7400
7 miesięcy	8500	7800
8 miesięcy	8900	8200
9 miesięcy	9200	8500
10 miesięcy	9500	8800
11 miesięcy	9900	9400
12 miesięcy	10200	9700

Liczby te nie są obowiązujące, gdyż widujemy często dość znaczne odchylenie indywidualne, — lecz mimo to dają pojęcie o przeciętnej wadze należnej niemowląt w I-m roku życia. Bez tabliczki można posługiwać się w przybliżeniu następującem obliczeniem. W I-m półroczu życia, przybywa dziecku co miesiąc około 700 gram, w II-m półroczu — około 350 gram. W V-m miesiącu życia, waga w stosunku do wagi noworodka powinna podwoić się, w końcu roku potroić się.

Po urodzeniu się, noworodki zwykle tracą w ciągu 2 — 4 dni, około 200 — 300 gram, co tłomaczy się słabem jeszcze odżywianiem się i utratą wody przez płuca i skórę. Powrót do wagi początkowej powinien nastąpić w ciągu tygodnia, jeżeli zaś przeciąga się znacznie dłużej, należy baczną zwrócić uwagę na stan dziecka, sposób odżywiania i pielęgnacji, gdyż pierwsze błędy są najgorsze i często prowadzą później do dłuższych kłopotów w związku z odżywianiem niemowląt.

Dr. Jerzy Wiszniewski

Grzyby w djetetyce dzieci

O grzybach, jako pokarmie niewiele można powiedzieć. Niektórzy sądzą, że są one pożywne, mogą zastępować szereg innych pokarmów. Zobaczymy więc w świetle cyfr, jakie składniki pokarmowe zawierają grzyby.

Grzyby zawierają przedewszystkiem dużo drzewnika (cellulozy), który, jak wiadomo, nie trawi się w przewodzie pokarmowym ludzi. Jedynie zwierzęta roślinożercze mają zdolność korzystania z drzewnika, jako pokarmu. U ludzi spożywanie niewielkich ilości drzewnika (jarzyny, chleb razowy) bywa pożyteczne wtedy, jeżeli przewód pokarmowy funkcjonuje leniwie (skłonność do zaparcia, bez nieżytu jelitowego). Drzewnik mechanicznie drażni śluzówkę jelit i pobudza jelita do ruchów robaczkowych.

Na poniższej tablicy widzimy zestawienie pozostałych składników w grzybach (oznaczonych w %):

Grzyby	świeże	3.3	0.12	2.4	90	26
„	surowe	28	1.03	21	12	220

Widzimy z tego zestawienia, że wartość odżywcza grzybów jest niewielka. 100 gr. grzybów świeżych — zawiera 3.3 gr. białka, którego w grzybach jest najwięcej. Reszta to prawie wyłącznie woda. Wartość odżywcza 100 gr. grzybów świeżych wynosi tylko 26 kaloryj, czyli nieco więcej niż jednej łyżeczki cukru. Grzyby suszone, z powodu utraty wody, zawierają proporcjonalnie daleko więcej białka, lecz ostatecznie wychodzi to na jedno, gdyż 100 gr. grzybów suchych, po ugotowaniu wchłania dużo wody i stanowi ilość zbyt dużą dla spożycia.

Białko znajdujące się w grzybach jest mało wartościowe i źle przyswajalne i nie może zastąpić białka zawartego w mięsie, mleku, jajach i niektórych jarzynach.

Z wyłuszczonych względów grzybów nie powinny jadać dzieci w pierwszych latach życia, dzieci o wrażliwym przewodzie pokarmowym, cierpiące na nieżyty jelitowe, wypryski skórne, artretyczne, uwrażliwione na białko.

Pozatem grzyby w niewielkiej ilości, mogą być podawane dzieciom starszym, jako przyprawa do mięsa, sosów i t. p., gdyż w tym sensie mogą one pobudzać łaknienie i polepszać smak innych bardziej mdłych pokarmów, przez zawartość aromatycznych substancji nadających grzybom charakterystyczny zapach. Jedynie dla przypomnienia dodajemy, że należy dobrze odróżniać grzyby jadalne od trujących, gdyż doświadczenie poucza, że zatrucia grzybami zdarzają się względnie często.

Dr. Jerzy Wiszniewski

Organizacja spaceru dziecka latem



W piasku.

Organizacja spaceru na wsi, nie przedstawia naogół żadnych trudności. Dzieci małe cały dzień przebywają na powietrzu w wózku, hamaku, lub na pledzie rozłożonym na trawie. Ogród, las są przeważnie tuż przy domu. Również dzieci starsze, spędzające lato na wsi, wracają do mieszkania tylko na posiłki; sen lub odpoczynek poobiedni, odbywają na leżakach w lesie lub ogrodzie, na werandzie, względnie w pokoju przy otwartych oknach.

W mieście natomiast sprawa spacerów związana jest z pewnemi trudnościami. Każda matka, naturalnie pragnie umożliwić dziecku jaknajdłuższe korzystanie ze świeżego powietrza ogrodów i parków, częstokroć bardzo odległych od mieszkań.

Niemowlęta, wyjeżdżające na spacer w wózku, mogą i w mieście cały dzień pozostawać w ogrodzie. Wracają jednak raz dziennie w porze obiadowej do domu na swój własny obiad, jeżeli go już otrzymują, albo też na obiad mamusi, niani.

Dzieci karmione piersią, zostają nakarmione w którejś z bocznych alei, co 3 — 4 godziny; karmione sztucznie, mogą otrzymywać swoje mieszanki również poza domem.

Przytem potrzebne dla dziecka mieszanki, albo odrazu zabiera się z domu np. w dużym termosie, albo też każdorazowo trzeba je dostarczać na miejsce spaceru dziecka. Dostarczanie jedzenia dla dziecka, jest specjalnie ułatwione, jeśli miejsce spaceru jest blisko domu. Widzimy zatem, że nawet te dzieci nie potrzebują kilkakrotnie w ciągu dnia wracać do domu poprzez pełne kurzu i hałasu oraz ludzi ulice.

W wózku umieszczamy wszystkie niezbędne rzeczy, jak pieluszki, sukieneczkę, w impregnowanej torebce gąbkę lub zwilżoną rękawiczkę, wreszcie butelkę z wodą do rączek dzidziusia.

Dzieci starsze wychodzą na spacer przeważnie po I-em śniadaniu, II-ie spożywają w ogrodzie w postaci bułki z konfiturą, czy powidłami, z masłem i serem, owoców i herbaty nalanej do „termosów" lub butelki. Wszystkie te zapasy, jak również wspomniane wyżej, gąbkę lub rękawiczkę kąpielową, ręczniczek, sukieneczkę lub „pajacyk" na zmianę i t. p., umieszczamy w małym ręcznym koszyczku.

Na obiad dzieci wracają do domu, ponieważ technicznie spożywanie obiadu w ogrodzie napotyka na kolosalne trudności. Odpoczynek lub sen poobiedni odbywa się w domu przy otwartych oknach. Potem znów są na dworze, a na kolację wracają już do domu.

Nieraz jednak spotykamy dzieci w alejach lub na ulicach wieczorem, już i po zamknięciu ogrodów i parków. „Taki jest ciepły wieczór, niech jeszcze pobędą trochę na świeżem powietrzu"— mówi matka. Przedłużanie spacerów po zachodzie słońca jest zupełnie zbędne. Nie wolno nam bowiem uszczuplać naszym malcom godzin snu po „spracowanym dniu", nie należy zbytnio zmieniać raz ustalonego porządku: godziny snu rozpoczynają się od 7-ej — 8-ej wieczór. Zresztą otwarcie okien w pokoju dziecka po zachodzie słońca, pozwala mu korzystać z powietrza i podczas snu.

Dzieci małe i duże, czy to na wsi, czy w mieście powinny latem w godzinach południowych pozostawać w cieniu, aby uniknąć ewentualnego bardzo szkodliwego przegrzania. Wpadanie z jednej krańcowości w drugą, jest b. łatwe w każdej czynności: gdy więc zimą trudno jest częstokroć namówić matkę, zwłaszcza babkę lub nianię, na kilka godzin spaceru dla dziecka, to znów latem, przeciwnie, wypada nam czasem upominać matki, o skracanie spacerów np. po zachodzie słońca, o umiarkowane korzystanie ze słońca, dotyczy to zwłaszcza, jak już wspomniałam, godzin południowych.

A zatem staramy się umożliwić wszystkim dzieciom na wsi i w mieście, jaknajdłuższe przebywanie na świeżem powietrzu, z zachowaniem zwykłych godzin snu i posiłków.

Trochę wysiłku i dobrej woli dorosłych — opiekunów, a łatwo pokonamy związane ze spacerem w mieście trudności.

Dr. T. Lewenfiszowa

Kilka słów o plagach letniska

III. Zła woda.

Mieszkańcy Warszawy, lub innych miejscowości, posiadających wodociągi, otrzymują wodę dobrą do użytku. Inaczej przedstawia się sprawa wody na wsi, lub na letnisku.

Domy, które posiadają głębokie studnie, o dobrej cembrowinie, która nie przepuszcza żadnych zewnętrznych ścieków, mają z dużem prawdopodobieństwem wodę dobrą do użytku, wodę idealną jednakże dają studnie artezyjskie. Jest to woda z głębokich źródeł.

Studnie płytkie zasilane są wodą zaskórną, mającą często połączenie ze ściekami, a temsamem również z zarazkami chorobotwórczemi. Wody z takich studzien nie nadają się do użytku.

Wysiłki otrzymania czystej wody tylko do picia, chybiają celu. Mycie rąk, naczyń, lub pranie bielizny w wodzie posiadającej zarazki chorobotwórcze może z łatwością wywołać zakażenie ustroju.

Woda dobra musi być czysta, bez barwy, zapachu i bez posmaku, musi być chłodna i orzeźwiająca.

Woda, odpowiadająca tym wszystkim wymaganiom, może jednak zawierać drobnoustroje chorobotwórcze.

Bakterje te mogą dostać się do wody, nawet w studni głębokiej, przez używanie różnych wiader, które uprzednio stały na podłodze w mieszkaniu, lub na dworze i zawierają na sobie zarazki. — A zatem koniecznem jest, aby każda studnia posiadała własne wiadro, tak urządzone, aby nie potrzeba było je stawiać na ziemi. — Pozatem studnia musi mieć przykrycie, aby nie dopuszczać do zanieczyszczania zzewnątrz. Jeszcze lepiej, gdy studnia jest zaopatrzona w pompę.

Woda, posiadająca wyżej podane cechy, może nadawać się do użytku, jednakże z chwilą, gdy istnieje podejrzenie, że woda ta zawiera bakterje chorobotwórcze, należy uczynić ją zdatną do użytku. Można to osiągnąć różnemi sposobami.

Są niemi: gotowanie, filtrowanie i chlorowanie.

Ten ostatni sposób jako najłatwiejszy do przygotowania dużej ilości wody, może być specjalnie polecany.

Do chlorowania wody najlepiej używać preparatu Chloromina — Herdena *), obliczając po 10 mlgr. na 1 litr wody.

Do przygotowanej beczki, lub dużego naczynia o znanej objętości nalewamy wieczorem świeżą wodę, do której dodajemy odpowiednią ilość chloraminy. Po kilku godzinach, a więc po upływie nocy, woda całkowicie nadaje się do użytku.

---

*) Chloraminę można dostać w każdej aptece; 100 gr. kosztuje 7 zł. 50 gr.

Proces chlorowania wody ma na celu zniszczenie wszelkich bakteryj chorobotwórczych.

Chlorowanie musi być dokonywane codziennie, zawsze w dokładnie po poprzedniej wodzie wymytem naczyniu.

Woda poddana chlorowaniu nie traci zupełnie smaku i nie powoduje objawów chorobowych.

A teraz, kiedy wiemy już, jak uczynić wodę zdatną do użytku, musimy sobie zadać kilka pytań. A mianowicie: czy należy ograniczać ilość wypijanej przez dzieci wody? Czy wodę można zawsze pić t. j. po każdem pożywieniu, lub też w czasie jedzenia?

Badania wykazały, że ustrój ludzki potrzebuje do normalnej przemiany materji dużych ilości wody.

Zresztą, zależą one od wielu warunków, jak wiek, powierzchnia ciała, warunki atmosferyczne, sposób ubrania i t. p.

Wprowadzanie płynu do ustroju w dnie upalne jest znacznie wyższe, wobec dużej utraty wód przez pocenie.

Nie należy wprowadzać specjalnych ograniczeń w piciu wody lub chłodnych napojów, wyjątek stanowi picie wody po owocach i podczas jedzenia.

Owoce zawierają same w sobie duże ilości płynów, oraz posiadają zdolność pochłaniania wody i t. zw. pęcznienie tak poza ustrojem, jako też w przewodzie pokarmowym.

Spożycie owoców często wywołuje pragnienie, wobec czego dziecko nie przypilnowane wypija duże ilości wody. Owoce, zwłaszcza niedojrzałe lub źle przeżute, jak to się zdarza u dzieci, pęcznieją w przewodzie pokarmowym. Pęczniejąc rozciągają ściankę żołądka i jelit, a tem samem wstrzymują ruch tychże. Wstrzymanie ruchu jelit sprzyja powstaniu fermentacji owoców, powstają gazy, które rozciągając w dalszym ciągu ściankę jelit, powodują bóle, a w następstwie biegunkę.

Owocami, które najbardziej chłoną wodę są wiśnie, czereśnie, agrest, porzeczki. Po tych więc owocach należy w pierwszym rzędzie zabronić dzieciom pić wodę i to na przeciąg 2 — 3 godzin.

Uczucie pragnienia po spożytych owocach można usunąć przez wypłokanie ust.

Picie wody podczas jedzenia nie jest wskazane, zwłaszcza u dzieci. Dzieci, popijając wodę, połykają całe kawałki nieprzeżutego pożywienia. Kawałki te, w przewodzie pokarmowym trudniej ulegają procesom trawienia.

Na zakończenie nadmienię, że przygotowana woda do picia powinna zawsze stać w miejscu chłodnem, w naczyniu przykrytem.

Dr. Z. Glińska.

Przyjaciele na swobodzie

Z cyklu „DZIECKO A PRZYRODA"



Ulubiona przejażdżka.

W polu i w lesie żyje tyle zwierząt i ptaków, z któremi zawrze znajomość dziecko na wsi. Tym to dzikim przyjaciołom, powinniśmy latem poświęcić parę chwil rozmowy z dzieckiem, krótkich, ciekawych opowiadań, które powinny zapoznać dziecko z ich życiem.

W mieście zna dziecko tylko jednego ptaka, szarego wróbla, co całą zimę rozgrzewa się świergotem, skacze na parapecie okna, ruchliwy i żarłoczny. Na wsi, usłyszy i zobaczy w ogrodzie, w polu i w lesie tylu nowych, przeróżnych śpiewaków.

Pierwszego, nauczymy dziecko rozpoznać, skowronka. W pogodny dzień pokażemy mu, jak mały ptaszek wzbija się ku niebu, dzwoniąc bezustannie charakterystyczną piosenkę. Może uda się nam znaleźć na ziemi gniazdko skowronka, teraz już puste; powiemy wtedy, jak z jajeczek, nakrapianych brunatno, wylęgły się nagie, głodne ptaszki, jak zielone żyto dokola gniazda wyrosło na wysoki las i skryło ptaszki przed oczyma ich wrogów, aż wyrosły duże i nim skoszono zboże, wyleciały w świat. O skowronku są piękne opo-

wiadania i legendy, które można łatwo dostosować do umysłowości nawet małego dziecka.

Ptakiem, który zaciekawia zawsze dzieci, jest kukułka; o niej też dużo da się opowiedzieć: jak nie ma własnego gniazda, bo jest za leniwa, tylko znosi jajka do cudzego, aby inne ptaszki, dziecko jej wychowały. Ale kukułka jest i pożyteczna: uwalnia drzewa od brzydkich włochatych liszek, które niszczą liście drzew. Głos kukułki, rozpozna dziecko momentalnie, a przy pewnej ostrożności, może uda się nam wyśledzić i pokazać dziecku tego dużego, szarego ptaka.

Często też przylatuje do ogrodu żółta wilga, i wygwizduje swoją miłą piosenkę. Nieraz można zauważyć, jak przelatuje złotą smugą z jednego drzewa na drugie. Tego ptaka łatwo dziecko nauczy się rozpoznawać.

Wrony, co poważnie przechadzają się za pługiem, szukając robaczków, pokażemy dziecku, podczas spacerów w pole. W polu też można spotkać czasem stadko kuropatw, biegną bardzo szybko małe kulki za matką, a potem starsze z głośnym turkotem wylatują stadem i nisko lecąc zapadają gdzieś w kartofle.

Przy każdym prawie domu gnieżdżą się jaskółki; w lepionym z błota gniazdku, rozdziawiają żółte dzioby wrzaskliwe pisklęta; pokażemy dziecku, jak matka ostrym lotem ugania się za owadami, a potem niesie dzieciom zdobycz i uważa, żeby wszystkie, zawsze głodne, dostały swoją porcję pokolei. Potem zobaczymy, jak młode ptaki zaczną uczyć się fruwać, siadając rzędem na drutach, lub na gałązkach drzew.

Zwierzęta — czworonogi, trudniej jest podpatrzyć na swobodzie. Zobaczymy może młodego zajączka, jak przemyka się bruzdą, szary, jak ziemia. O nim opowiemy dziecku dużo ciekawych historji. Czem się żywi, jak musi uciekać przed swojemi wrogami, człowiekiem, psem, lisem, jak trudno mu znaleźć pożywienie w zimie, pod śniegiem.

W polu napotkać można czasem kreta przy pracy nad chodnikiem podziemnym; pokażemy dziecku, jak porusza się ziemia; może uda się nam wydobyć zwierzę na powierzchnię, aby pokazać dziecku jego mocne, ku tyłowi zwrócone łapki, któremi prędko wykopie sobie otwór w ziemi, aby schować się przed nami. Czasem też złapany jeż dostarczy nam tematu do opowiadań; dziecko zachwyca i zaciekawia niezmiernie ta zwinięta, kolczasta kulka, z której po chwili wysunie się szary, chytry pyszczek i malutkie łapki.

W lesie obserwować da się ruda, zwinna wiewiórka, jak wdrapuje się szybko po pniu drzewa z gałęzi na gałąź, przenosi się na drugie drzewa. Opowiemy, jak to małe stworzonko szykuje sobie w dziupli drzewa zapasy orzechów na zimę, które pracowicie zbiera i znosi do swojej spiżarni.

Te to może ptaki i zwierzęta na swobodnie, najczęściej spotkamy podczas naszych letnich spacerów. Jeśli postaramy się zwrócić uwagę dziecka, choć na parę szczegółów z ich ży-

cia, możemy być pewni, że zapamięta ono, i rozpozna na przyszłe lato tych swoich dzikich przyjaciół. A w zimowe dni, na wspomnieniach z lata rozwinąć można jeszcze szereg ciekawych opowiadań, które zawsze będą dla dziecka ciekawe i nowe, gdyż przeniosą je w to środowisko natury i życia, do którego przez lato zdążyło już przywyknąć.

J. Brzósko-Guderska

Jesteśmy na wsi

Antagonizm pomiędzy poczuciem nieograniczonej swobody, a koniecznością wdrażania dzieci w ramy społecznego bytu, nigdzie nie występuje tak jaskrawo, jak na wsi.

W mieście dziecko zawsze odczuwa skrępowanie: ograniczenie ruchu. Ograniczony bowiem bywa czas, przeznaczony dziecku na przechadzkę lub pobyt w ogrodzie, ograniczona brakiem miejsca swoboda ruchu w mieszkaniu. W ogrodzie nie można długo przebywać, a w mieszkaniu za mało przestrzeni dla gier ruchowych. Wobec tego wszelką ekspansję sił dziecięcych odkłada się, aż do wyjazdu na wieś. I magiczne to wprost słowo „wieś", ziemia obiecana całkowitej swobody, wytwarza zarówno w umysłach dzieci, jak i dorosłych moralną sankcję dla wszystkich przejawów ruchu od zabawy począwszy, a na wybrykach skończywszy.

„Niechaj się dzieci nareszcie wyhasają" — mówią z wielką pobłażliwością matki.

„Tyle kosztuje nas wyjazd na wieś, że grzechem byłoby nie wykorzystać jej dostatecznie".



Na łące.

Stanowisko to nie jest całkowicie słuszne. Nie można bowiem pozostawić dzieciom zupełnej swobody, niekontrolowanej dyskretnie przez dorosłych. Nie należy nigdy zapominać o postawie pedagoga w stosunku do dzieci. W przeciwnym bowiem razie poprzednie wysiłki wychowaw-

cze pójdą na marne. Trzeba raczej starać się o pedagogiczne i naukowe wykorzystanie wsi ze względu na specyficzne jej zalety.

Wieś dla dziecka wychowywanego w mieście, przedstawia dosłownie nowy świat. Daje okazję ujrzenia wszystkiego, o czem dotychczas tylko słyszało z ust starszych, pozwala oglądać źródło oraz proces rozwoju życia roślin, owadów i zwierząt. Nie należy oczywiście zmuszać dzieci, aby zajęły postawę badacza w stosunku do przyrody. Nie. Chciałam zaznaczyć tylko, że zainteresowania dzieci przyrodą powinny być troskliwie, aczkolwiek dyskretnie, kierowane umiejętnie przez wychowawcę.

W przeciwnym bowiem razie dzieci nie będą w stanie dojrzeć przyrody: ani jej życia, ani jej piękna. Dla samej zaś wsi t. j. roślinności pobyt dzieci może przybrać charakter najazdu Wandali. Takie przynajmniej mogłam odnieść wrażenie, gdy przyglądałam się zabawom dzieci na jednem z podmiejskich letnisk pod Warszawą.

Dzieci uszczęśliwione uzyskaną swobodą ruchu i brakiem nakazów lub rozkazów, z całkowitem niepohamowaniem rzucały się na wszystko, co było dostępne ich oczom i rękom, aby po krótkiej chwili obojętnie odrzucić je na bok.

Jeżeli do jednej z najmilszych zabaw należy zrywanie kwiatków, to raz poraz można usłyszeć nawoływania w rodzaju następującego:

„Chodź, Jasiu! Będziemy zrywać kwiaty!“ — woła Alusia do swojej towarzyszki. — „Tam“ — widziałam dużo ładnych!

Jasia zaprasza do towarzystwa Lilkę, a potem we dwójkę biegną po kwiaty.

A gdy chciałam dowiedzieć się, po co im tyle kwiatów, ponieważ wszystkie wazony są przepełnione, wcale nie dostawałam odpowiedzi. Ta kwestja nie interesuje dzieci. Pragną zrywać kwiaty dla samej przyjemności zrywania. I zrywają wszystko, co tylko zwróci ich uwagę. Lasu, t. j. drzew nie są w stanie zniszczyć, ale z pewnością zdołają „wypielić“ całą dziką roślinność: różnego rodzaju fijołki, bratki i inne kwiaty. Wskutek takiej „rabunkowej gospodarki“ zginąć mogą niektóre gatunki roślinne, o ile się ich nie weźmie pod specjalną opiekę, jak to np. się dzieje w górskich miejscowościach z szarotką, pozostającą obecnie pod ochroną policji.

Należy wobec tego wpłynąć na zmianę stosunku dzieci do przyrody. Trzeba je nauczyć szanowania, kochania i podziwiania natury. Należy im raczej poruczyć ochronę i opiekę nad florą i fauną, ze względów pedagogicznych i poznawczych, niż pozwolić na niszczenie jej.

A skutecznym do tego środkiem będzie wyznaczenie dziecku kawałka ziemi — klombu z kwiatami, które powierzy się jego opiece.

Praktycznie rzecz biorąc — albo każe się dziecku, jako widzowi przyglądać pracy ogrodnika, albo każe się dziecku samemu zasiać grządkę. Uprawa niektórych roślin kwiatowych, jak np. nasturcji, nie przed-

stawia trudności najmniejszym nawet dzieciom.

A korzyści stąd będzie wiele: dziecko nabierze obowiązku codziennego podlewania „swojego ogródka“; dzięki czemu wyhoduje sobie kwiatki i jednocześnie wdroży się do porządku.

Podobnie można dzieciom powierzyć również opiekę nad zwierzętami. Można polecić im karmienie zwierząt, lub tylko pilnowania terminów posiłków.

Dziecko hodujące kwiatki, nauczy się podlewać w porę t. j. nauczy się systematyczności i porządku, a nadewszystko obowiązkowości. Nauczy się też kochać przyrodę, a jednocześnie pozna ją trochę lepiej. Dla dziecka, przejętego kultem dla przyrody, każde np. stąpnięcie na trawnik będzie czynem wielce karygodnym, równym zbrodni.

A to będzie już poważnym krokiem w procesie uspołecznienia się dziecka.

O psychologicznych pobudkach zajmowania się dziecka przyrodą, pomówimy następnie.

Stefanja Lewartowicz.



Układanki z paciorków papierowych

Przed paru tygodniami podawałam czytelniczkom wskazówki robót dziecięcych z paciorków papierowych. Dziś wznawiam tę gawędkę,— lecz wiedząc, iż piszę nie dla zawodowych pedagogów, a pomagam tylko matkom, których myśl jest stale mnóstwem rzeczy obciążona, z konieczności muszę wracać po kilka razy do tego samego przedmiotu.

A więc nauczę, jak zająć dzieci zabawą w układanki z paciorków. Do tego jednak musimy do normalnych paciorków, jakich wymiar już dawałam, dorobić nowy rozmiar, a więc 6 ctm. × 30 ctm. będą śliczne, długie paciorki, jak wałeczki lekko nabrzmiałe w środku. Powinny dzieci zrobić każdego koloru większą ilość, aby módz łatwo barwami operować. Skoro są gotowe zaczynamy się bawić.

A więc robimy figury geometryczne: kwadrat, trójkąt, pięciokąt i t. d., co chcemy. Będą one u nas plastyczne, bo będziemy je robili na nitce. Zrobimy więc dużo kwadratów, biorąc po cztery paciorki na nić i wiążąc je w kwadrat. — Tak samo trójkąt bierzemy po trzy i tęgo wiążemy i t. d. Nawlekamy również i długie sznurki takich, lub mniejszych korali. Barwy możemy łączyć ze sobą, lecz ująć to należy w

system, aby potem nasza układanka nie była pstrą.

Kiedy mamy wszystko wyrobione, układamy różne szlaki — figury — całe projekty geometrycznych wzorów odpowiednich na makatki, a ułożonych przez dziatwę.

Polecam to zajęcie, a raczej zużytkowanie robionych paciorków przez czas letni — a będą te same, znów nam służyć zimą, do ozdób choinkowych — bo dadzą się spruć z nitek bardzo łatwo, a są bardzo korzystnem zajęciem dla 5 — 6 - latków. Dzieci są godzinami tem zajęte i bawią się doskonale.

J. Komorowska.

Odpowiedzi na listy rodziców

1. Pani Władysławie Pirtaniowej. 5-cio miesięczna córeczka Pani, odżywiana sztucznie, powinna jadać obecnie 6 × na dobę w odstępach 3-godzinnych. Jako pożywienie powinna otrzymywać mieszankę o składzie: 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1½ łyż. cukru na 100 gr. mieszanki.

Poszczególna porcja pożywienia 150 gr.

Oprócz mieszanki, mała musi otrzymywać surowe soki, w ilości stopniowo od 1 do 6 łyż. od herbaty Z soków, w chwili obecnej najlepszym jest sok z marchwi lub pomidorów.

Z chwilą ukończenia 6-ciu miesięcy należy przejść na odżywianie 5-ciokrotne, co 3½ godziny. Przyczem 4 pożywienia będzie stanowić powyższa mieszanka, tylko w większej ilości, a mianowicie 180 gr. na porcję. 5-te jedzenie w porze południowej, kaszka manna na smaku z jarzyn i jarzyna oraz surowe soki.

Kaszkę mannę w ilości 1½ łyżeczki od herbaty, gotować na smaku z jarzyn, aż do zupełnego ugotowania i otrzymania 150 gr., poczem dodać 1½ łyż. od herbaty cukru i ½ łyż. od herbaty masła.

Jarzyna musi być dobrze ugotowana, przetarta i zaprawiona masłem i cukrem do smaku. Z jarzyn mała może dostawać marchew, kalafior, buraki, szpinak, kalarepę.

Poszczególna porcja jarzyn, stopniowo od 1 do 6-ciu łyż. od herbaty.

Skrzywienie nóżek u dziecka 5-cio miesięcznego nie jest objawem krzywicy.

2. Pani Madejowej. Podana przez Panią, djeta dziecka Pani jest zupełnie zadawalniająca. W 10-tym miesiącu życia nie należy w djecie podawanej przez Panią wprowadzać jakichkolwiek zmian.

Z surowych soków, powinno dziecko w chwili obecnej otrzymywać sok z marchewki lub pomidorów.

Waga dziecka Pani odpowiada przeciętnej wadze dziecka w tym okresie życia.

Przybytek wagi dziecka stopniowo zmniejsza się.

3. Pani Stefanji Bąkowej. Okres wyrzynania się ząbków u dzieci jest

pomiędzy 6 a 10-tym miesiącem życia.

Ażeby uniknąć zaburzeń w okresie ząbkowania, należy pamiętać o jarzynach i surowych sokach w djecie dziecka.

4. Pani Jadwidze Strupczewskiej. Waga Pani 8-io miesięcznego synka jest wyższa od przeciętnej normy wagi dziecka w tym okresie życia.

8-mio miesięczne dziecko powinno jadać 5 × na dobę w odstępach 3½ godzinnych, a mianowicie 3 × pierś, 1 × kaszkę na smaku z jarzyn i jarzyna (sposób przygotowania znajdzie Pani w odpowiedzi na list Pani Pirtaniowej w tymże numerze „Mł. M.“) oraz 1 × 180 gr. mleka pełnego z dodatkiem cukru i 2 sucharków ewent. czerstwej bułeczki, utartej i zagotowanej z mlekiem. Oprócz powyższego, mały musi otrzymywać surowe soki (marchew, pomidory) lub też jabłko skrobane.

5. Pani Lucynie Grohmanowej. W djecie podawanej przez Panią, córeczce należy jedno karmienie piersią zamienić na mleko pełne w ilości 180 gr. z dodatkiem 2 łyż. od herbaty cukru i 2-ch sucharków.

Lepiej jest podawać dziecku mleko krowie świeże, aniżeli skondensowane.

Poszczególna porcja pożywienia oraz pokarmu powinna wynosić 180 gr.

6. Pani Zembalowej. Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

7. Mamusi Januszka. Sposób odżywiania 6-io miesięcznego dziecka znajdzie Pani w odpowiedzi na list p. Pirtaniowej w tymże numerze „Mł. M.“

W tym okresie życia u dziecka prawidłowo rozwijającego się nie należy stosować specjalnych preparatów odżywczych.

W sprawie kąpieli słonecznych u niemowląt odsyłamy Panią do artykułu Dr. P. Baumrittera Nr. 13 „Mł. M.“ 1930 r.

8. „Mamusi Stasieńka“. Zaparcie jest niekiedy spowodowane niedostateczną ilością pożywienia, otrzymywanego przez dziecko. Należy przeto w pierwszym rzędzie ustalić, czy mały wysysa dosyć pokarmu, ewentualnie czy przybywa mu dostatecznie wagi.

Poszczególna porcja pokarmu dla dziecka 3½ mies., przy 6-cio krotnem odżywieniu, wynosi 150 gr.

Gdyby okazało się, że otrzymuje dostateczną ilość pożywienia, to zaparcie można usunąć zapomocą podawania, już w tej chwili, surowych

DO CZYTELNICZEK

Uprzejmie prosimy dołączać do listów z odpowiedzią znaczki na sumę gr. 35.

Listy, do których nie będą dołączone znaczki pocztowe, pozostawać będą bez odpowiedzi.

Zmiana adresu 50 gr.

soków w ilości od 1 do 3 łyż. od herbaty.

Sok najlepiej podawać z marchwi lub pomidorów.

Sok z marchwi przygotowuje się w sposób następujący. Marchewkę, dobrze wymytą i oskrobaną, trze się na zwykłej tarce, a sok wyciska się przez czysty gałganek.

W chłodne dni na spacerze główka dziecka powinna być okryta.

Przy dostatecznej ilości pożywienia, nie należy podawać dużych ilości wody.



Skrzynka Pocztowa Administracji

Pani Kyrczowa w Żywcu i pani Daszczyszakowa w Krasnymstawie. Prosimy o dopłacenie za III kwartał zł. 2.80.

Panie: Puchalska z Dąbrowy Górniczej, Piotrowska z Katowic, Kraszewska z Gołymina, Peckowa ze Zgłobienia, Pirowska z Warszawy ul. Śniadeckich, proszone są o dopłacenie po zł. 1 do prenumeraty za III kwartał.

Pani Witwińska z Sosnowca. Prosimy dopłacić zł. 1 za II kw.

Pani Reutflejszowa z Lubartowa. Prosimy o dopłacenie za III kw. zł. 1.30. W prenumeracie dwut. „Młoda Matka", żadnych ulg nie udzielamy.

Nasza forma

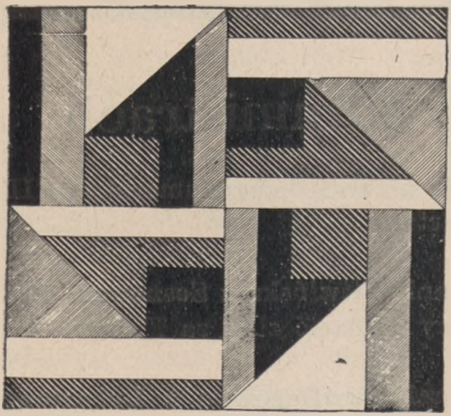
Na dołączonej do numeru tablicce podajemy formę spodenek. — Są bardzo proste do uszycia, i doskonale leżą.

Każda Prenumeratorka, która pragnie rozwoju dwutyg. „Młoda Matka", stara się o rozpowszechnianie pisma i zdobycie jednej prenumeratorki na rok 1930.

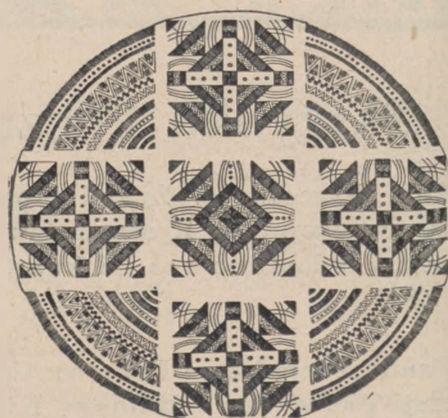
PIERWSZY WIELKI KONKURS NA ROBOTY KOBIECE
zorganizowany przez
tyg. „KOBIETA WSPÓŁCZESNA,, i Dom Tow. BRACIA JABŁKOWSCY

Na liczne prośby czytelniczek w numerze niniejszym zamieszczamy część wzorów zakwalifikowanych do konkursu. Ze względów technicznych nie możemy podać wszystkich 31, które znajdują się w NNr. 24, 26 i 27 tyg. „Kob. Wsp." jednak nie wątpimy, że już i z tej ilości każda Młoda Mamusia znajdzie deseń, który z przyjemnością wykona dla upiększenia swego domu.

Szczegółowe warunki konkursu podawałyśmy w Nr. 12, 13 i 14 dwutyg. „Młoda Matka", nadmieniamy tylko, że termin nadsyłania robót przedłużony będzie o miesiąc. Na przesyłkę pocztową do cen za roboty dolicza ćnależy zł. 1.10. Za zaliczenie — poczta pobiera zł. 2.20.



1. Poduszka zeszywana z sukna.
Cena 7 zł. 10 gr.



2. Poduszka na białem płótnie, haft kolorowy.
Cena 5 zł. 45 gr.



3. Poduszka — aplikacja suknem na suknie.
Cena 14 zł. 25 gr.



4. Serwetka — haft biały na szarem płótnie.
Cena 10 zł. 40 gr.



5. *Poduszka na suknie — haft włóczką.*
Cena 8 zł. 50 gr.



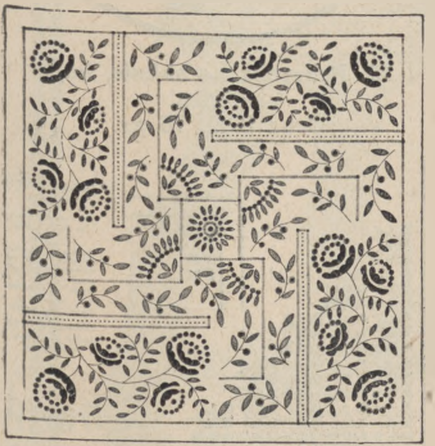
6 *Makatka na szarem płótnie — haft kolorowy.*
Cena 11 zł. 20 gr.



7. *Poduszka — haft Richelieu na szarem płótnie.*
Cena 5 zł. 95 gr.



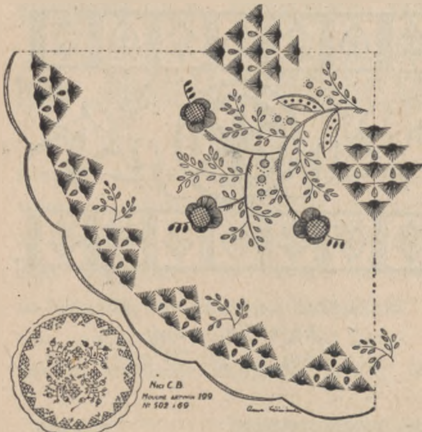
8. *Poduszka — haft kolorowy na rypsie.*
Cena 4 zł. 50 gr.



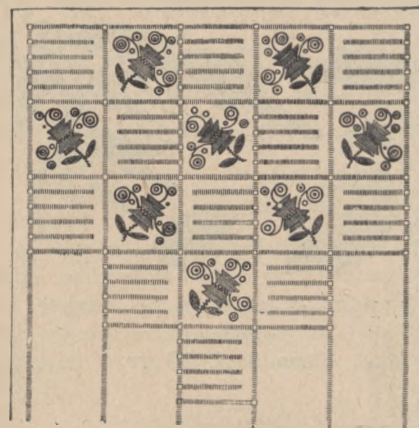
9 *Serwetka na szarem płótnie — haft kolorowy.*
Cena 6 zł. 80 gr.



10. *Serwetka — haft Richelieu.*
Cena 3 zł. 55 gr.



11. Serwetka na płótnie — haft kolorowy.
Cena 7 zł.



13. Biegnik na szarem płótnie — haft kolorowy.
Cena 5 zł. 20 gr.



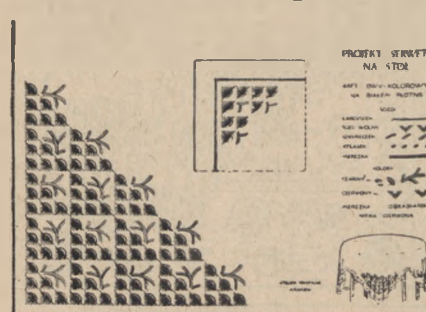
17. Makatka na szarem płótnie haft kolorowy.
Cena 10 zł. 65 gr.



19. Poduszka na suknie, haft włóczką.
Cena 5 zł. 75 gr.



22. Wzór na serwetkę na szarem płótnie, haft kolorowy.
Cena zł. 8.80.



28. Wzór na serwetę i serwetki na płótnie do podwieczorku.
Cena zł. 22.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148.